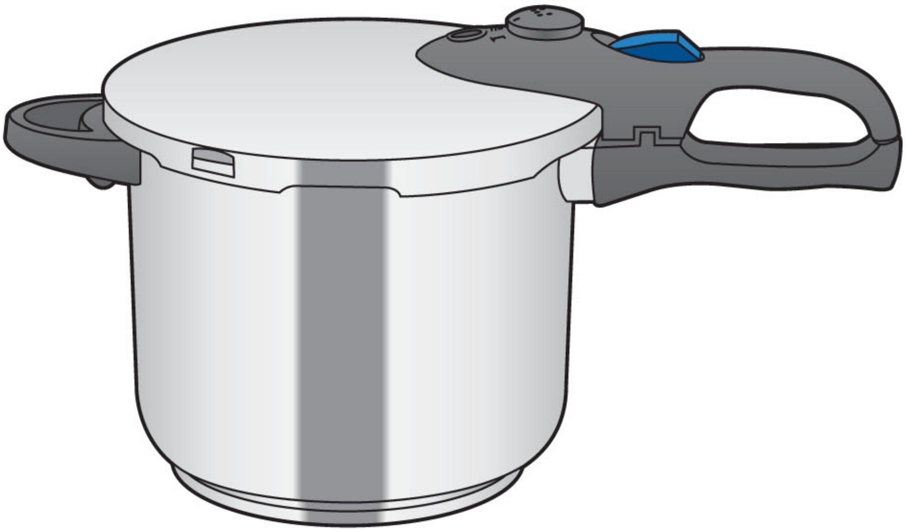
# MYP-22S「マイ・クレスト」
# 3層底片手圧力鍋6.0ℓ
## （22cm ・8合炊）
# 取扱説明書

この度は、お買い上げいただきまして誠にありがとうございます。
この商品は一般家庭で調理するために使うものです。不適切な取扱いは事故につながります。
ご使用になる前にこの取扱説明書を必ずよく読んでから正しくお使いください。
また、この取扱説明書はわからない時などにすぐ見れるように必ず大切に保管してください。



CH・IH

本品はSGマーク認定商品です。
調理器具の欠陥によって発生した
人身事故に対する補償制度です。

この商品は下記の加熱器具でご使用頂けます。

ガス　電磁調理器　ハロゲンヒータ　ラジエントヒータ　シーズヒータ　エンクロヒータ

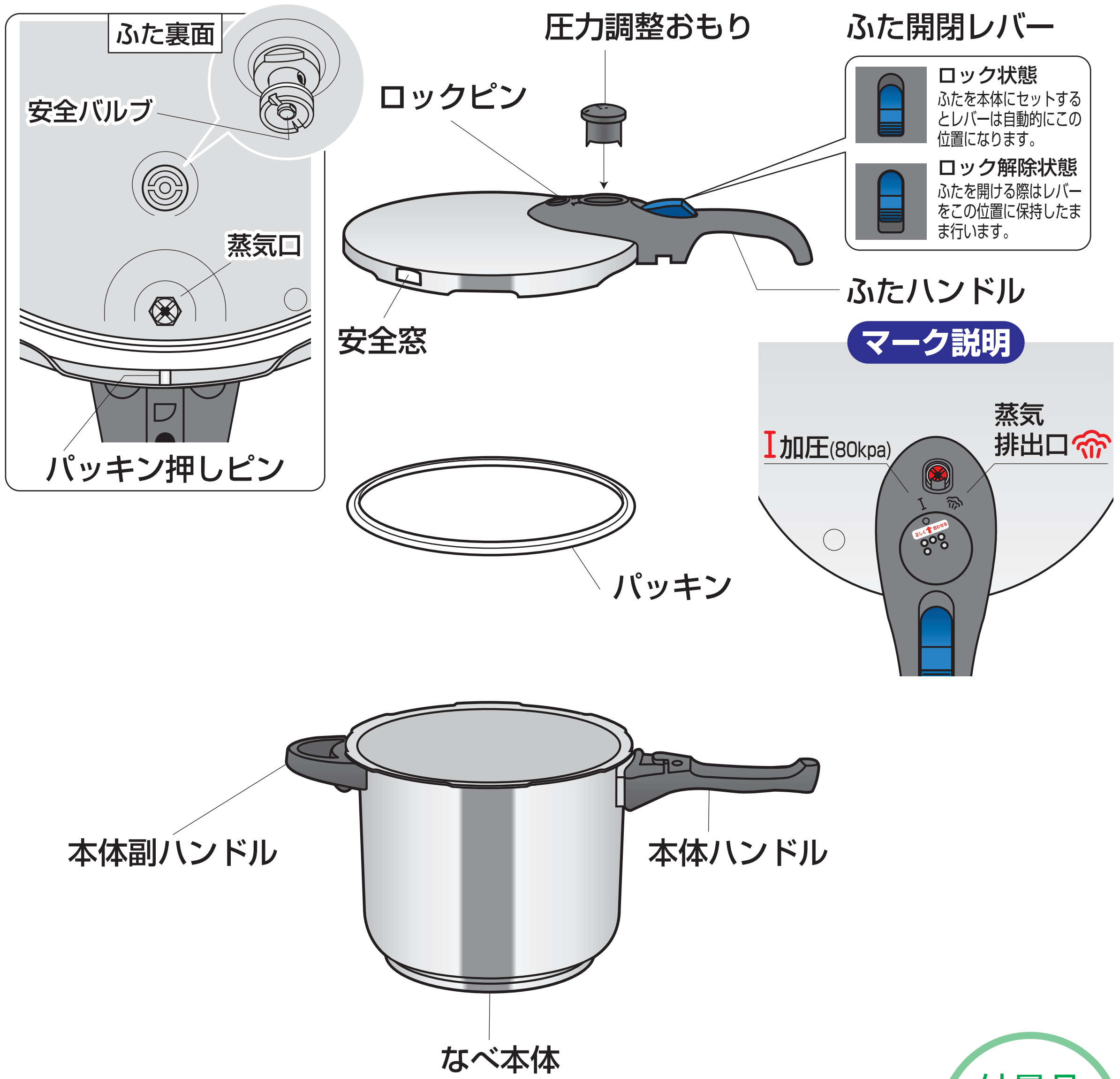
PSCマークは、消費生活用製品安全法によって、消費生活用製品のうち、一般消費者の生命又は身体に対して特に危害を及ぼすおそれが多いと認められる製品に付けられるマークである。一般消費者が購入する際に安全性を確認できるよう、メーカーや輸入業者ら、事業者に対して、表示して販売することを義務付けたものであり、所定の安全基準に適合したものについて表示し、表示がない商品は、販売ないし販売の目的での陳列も禁止される。
PSCのPはProduct(製品)、SはSafety(安全)、CはConsumer(消費者)を表す。

SG(エスジー)マークは、Safety　Goods(安全な製品)の略号で、安全な製品として必要なことなどを決めた認定基準に適合していると認められた製品にのみつけられるマークです。

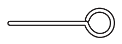
# もくじ


各部の名称…………………… 2
警告　取扱い上の注意………… 3
点検方法……………………… 6
ふたの開け方………………… 7
ふたの閉め方………………… 8
調理の手順…………………… 9
お手入れの仕方……………… 11
おかしいな？と思ったら……… 12
Q＆A ………………………… 13
素材別調理時間早見表………… 15
レシピ………………………… 16
消耗部品などの交換について…… 21

# 各部の名称




## 付属品



お掃除ピン

※パッキンは消耗品です。使用頻度及び条件により交換時期は異なりますが蒸気モレが発生したら交換してください。

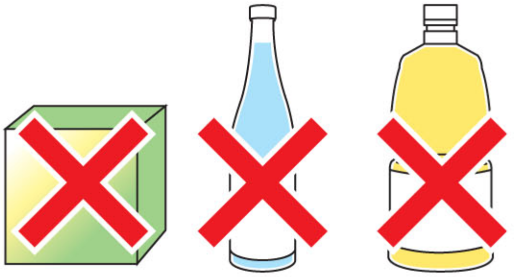
# ⚠ 警　告

**圧力なべは加熱されると極めて高温高圧になる器具です。**
**取り扱いを誤ると火傷などの障害を負うことがあり危険ですので、十分注意してご使用ください。**
**使用する前に必ず蒸気穴が詰まっていないことを確認してください。**
**蒸気穴が目詰まりしたまま使用すると、なべ内の圧力調整が出来ずに、ふたが飛んだり、内容物が飛び散り、火傷や障害の原因となります。**

# ⚠取り扱い上の注意

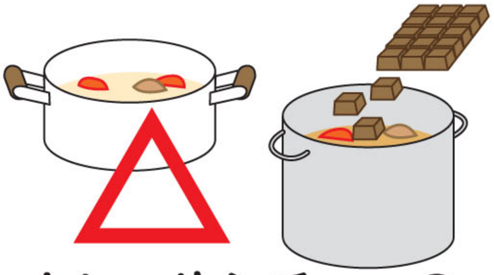
**使用の前に必ず取扱説明書をよく読んでからご使用ください。**
**器具の破損やけがの原因となる恐れがありますので、使用前の点検は必ずおこなってください。**

## ■調理に際して注意すべき材料



**重曹**　**多量の酒**　**多量の油**

重曹など急激に熱反応して発泡するもの、多量の油・多量の酒（アルコール）などは危険なので調理に使用しないでください。



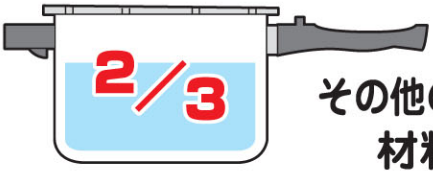
**カレーやシチューのルーなど**

カレーおよびシチューのルーなど、粘性が強く糊状になるものを用いた調理はしないでください。蒸気穴が目詰まりすることがあります。蒸気穴が目詰まりしたまま使用すると、なべ内の圧力調整が出来ずに、ふたが飛んだり、内容物が飛び散り、火傷や障害の原因となります。やむを得ず使用する場合には、ふたをはずして圧力をかけないで調理してください。

## 最大調理量について

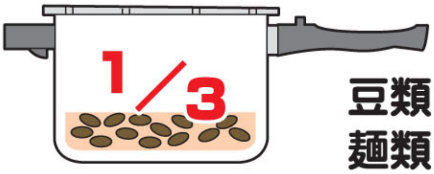
3分の2以上の内容物を入れて使用しないでください。特に豆類･麺類等のように煮炊きによって分量が増えるものは、3分の１以上の内容物を入れて調理しないでください。(豆の皮が蒸気穴をふさぐことがありますので、できるだけお手持ちの落としぶた等を使用してください。)蒸気穴が目詰まりしたまま使用すると、なべ内の圧力調整が出来ずに、ふたが飛んだり、内容物が飛び散り、火傷や障害の原因となります。

**材料と水分を合わせた量で**
**なべの深さの２／３以下**




**その他の材料**

**注意!!豆類･麺類の最大調理量**
**なべの深さの１／３以下**
(材料と水分を合わせた量)



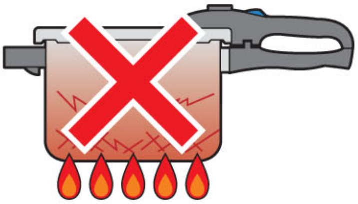

**豆類**
**麺類**

⚠ **落としぶたを使用する際は紙やアルミホイル等は使用しないでください。蒸気穴をふさいでしまう恐れがあります。**

## 空だきしない

空だきは絶対にしないでください。なべ底の変形やパッキンを傷め蒸気漏れの原因となります。火力の調節はこまめにおこない加熱中は火元を離れないでください。

**急に圧力調整おもりから蒸気が出なくなった場合はただちに火を止めてください。**空だきの始まりです。なべが冷めるまで自然放置してください。



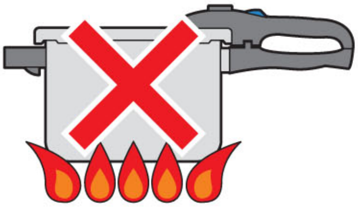
## 火力調整について

### 【IH調理器の場合】

電磁調理器(IH調理器)100V・200V用での使用ができます。ただし、2.5kw以上の出力の電磁調理器をご使用の際は、強火での使用はしないでください。
火力が強すぎて焦げ付きやなべ底の破損の原因となります。

### 【ガスコンロの場合】

・なべはコンロの中央に置いて、なべ底から炎がはみ出さないように火力を調節してください。炎がはみ出したまま使用すると、ハンドルが熱くなったり、ハンドルが損傷して脱落する危険があります。
・隣接するコンロの火が取っ手にあたらないように、取っ手の向きなどを調節してください。



## 調理中にむやみになべを動かさないでください

おもりから蒸気が出はじめて、なべの中が高温高圧の状態になっている時にゆすったり傾けたりすると、おもりから勢いよく蒸気が吹き出すことがあり大変危険です。
移動をさせたい場合は、火を止め蒸気を抜いてから両方の取っ手を持って静かに移動させてください。また、取っ手が熱くなっている場合がありますので、取っ手を持つ際は十分に注意してください。

## その他、重要な注意事項

●なべの加熱中におもりに触れると、蒸気が勢いよく吹き出すことがあるので大変危険です。注意してください。

●調理が終わって火を止めてもなべの中には圧力が残っています。ふたをあける時に少しでも圧力が残っていると、ふたが飛んだり、内容物が飛び散って火傷や障害の原因となります。本取扱説明書のふたの開け方に従い、なべの中の圧力を完全に抜いてからふたを開けてください。

●ふたを開けるときには必ず蒸気の火傷に注意して圧力調整おもりを持ち上げながら蒸気排出口の方へまわして、蒸気を完全に排出した上でおもりを引き抜いてから開けてください。ただし、ふたをまわす際に重く感じたら無理に開けず、必ず自然に放置するか、もう一度おもりを取り付けて、水で本体を冷やしてからおもりをはずし、蒸気を抜いてから開けてください。

●ふたをのせただけで、完全に固定されない状態での加熱調理は絶対におやめください。ふつうのなべのふたと違い圧力をかけるための特別な形状になっています。そのため、ふたをのせただけで加熱しても内部に圧力が生じ、ふたが飛んだり、内容物が飛び散り、火傷や障害の原因となります。

●ふたやハンドルがぐらつく時は使用を中止して、ハンドルのネジが緩んでいないか確認してください。緩んでいた場合はネジを締め直してからご使用ください。ネジを締め直してもぐらつきが直らない場合は、ご使用をやめてください。

●取っ手は熱くなりやけどの危険があります。ミトンやなべつかみを使用してください。

●取っ手や取っ手取付部、及びつまみ部分に、割れや変形など損傷したままで使用しないでください。またなべの各部に亀裂・破損・湾曲・へこみ・緩み・ぐらつきなどの異常が生じた場合は使用しないでください。

●天ぷら・揚げ物料理には、使用しないでください。それ以外で油を使用する場合は、油温を200℃以上に上昇させないでください。

●IH調理器で加熱すると本体周辺から「ブゥーン」という音が発せられることがありますが、IH調理器となべの振動の波動が共鳴するために発生するものであり、なべの異常ではありません。

●ふたに貼ってあるシールは、取扱上の注意事項などが記載されていますので、はがさないでご使用ください。

●電子レンジ、オーブンでは使用しないでください。

●ストーブの上では使用しないでください。

●食器洗浄機にはご使用にはなれません。

●料理を本体の中に入れたまま保存しないでください。

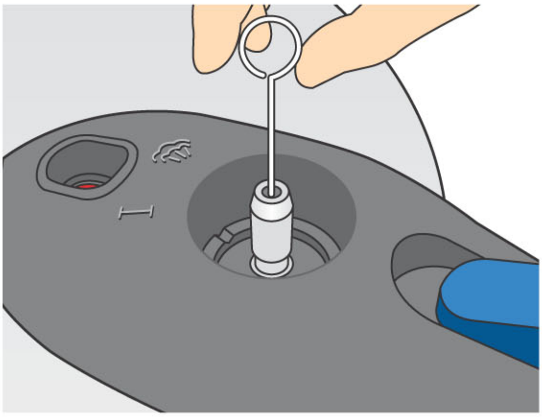
●本書（取扱説明書）はいつでもすぐに見れる場所に大切に保管してください。

## ■蒸気穴と安全バルブの点検

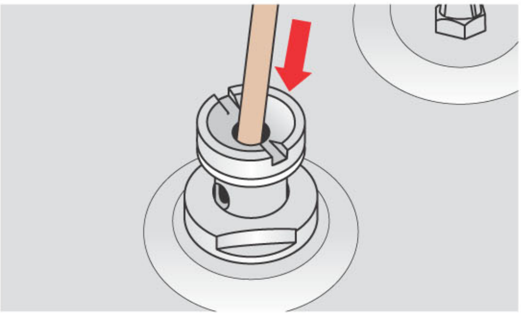
使用前に必ず蒸気穴と安全バルブの点検を行ってください。
点検を怠りますと事故に繋がりますので、必ず点検をしてからご使用ください。
蒸気穴が目詰まりしたまま使用すると、なべ内の圧力調整が出来ずに、ふたが飛んだり、内容物が飛び散り、火傷や障害の原因となります。

### 蒸気穴の点検

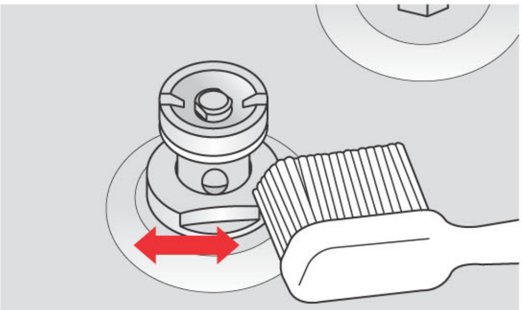
圧力調整おもりを外し、蒸気穴がつまっていない事を確認してください。
詰まっていた場合は付属のお掃除ピンか、針状の物を使い、調理カス等を取り除いてください。



### 安全バルブの点検



安全バルブ中央にある突起部を箸などで数回押し、水道水で洗い流してください。



汚れが付着している場合は、歯ブラシなどで取り除いてください。

### パッキン

パッキンは消耗部品です。劣化した状態や、傷ついたりしていると蒸気漏れがひどくなり、圧力がかからなくなります。ふたの縁から蒸気漏れするようになったらパッキンを交換してください。

### ハンドル

ネジが緩んでいないか確認してください。
ネジが緩んでいた場合はドライバーでネジを締めなおしてください。
ネジを締めなおしても直らない場合はご使用をやめてください。

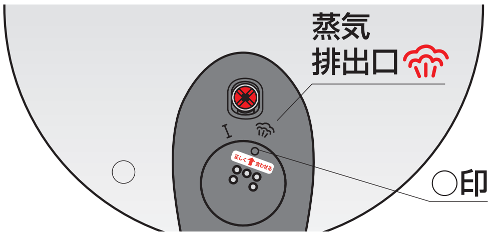
# ふたの開け方

調理が終わっても、なべの中にはまだ圧力が残っています。ふたを開ける時、なべの中に少しでも圧力が残っていると、ふたが飛んだり、内容物が噴出したりしてやけどの恐れがあり非常に危険です。必ずふたの開け方の手順に従い、なべ内の蒸気をぬいてから、ふたを開けてください。

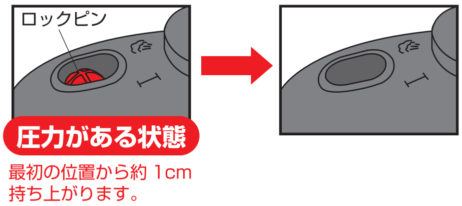
## 通常のふたの開け方

**1** 必ず、平らで安定した所に置いてください。

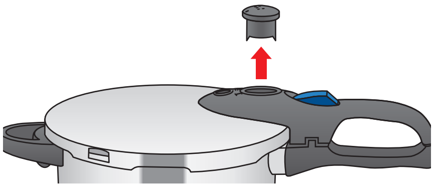
**2** おもりを押さずに、蒸気の火傷に十分注意しながら、図のようにおもりの○印を蒸気排出口に合わせて蒸気を完全に排出します。



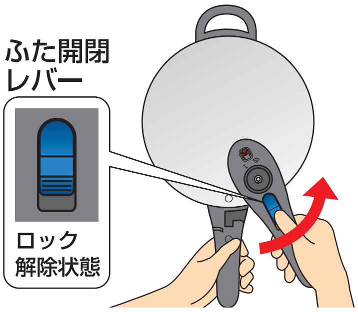

**3** そのまま自然放置して、ロックピンが完全に下がってなべ内の圧力がなくなったことを確認してください。




**4** おもりが熱くないかを確認してから、おもりをまっすぐ真上に引き抜いてください。まだ、おもりが熱い場合は濡れふきんをあててつかむなどして、火傷をしないように注意してください。



**5** ふた開閉レバーを前方奥まで押したままふたをわずかに動かし、一旦止めた時にふたの隙間から蒸気が出てこない事を確認してから、時計と逆方向にスライドして開けてください。




**6** スライドした時に、ハンドルの動きが重く感じられた時は、内部に圧力が残っていて危険ですから無理にふたを開けないでください。もう一度、**2**～**5** の手順に従い、蒸気を抜いてから開けてください。

## やむを得ず、急いでふたを開ける場合

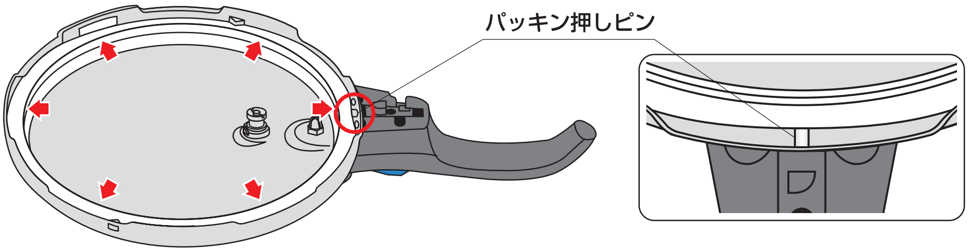
**1** 圧力調整おもりをつけたまま なべを水で冷却します。

**2** 通常のふたの開け方に従い、ふたを開けてください。

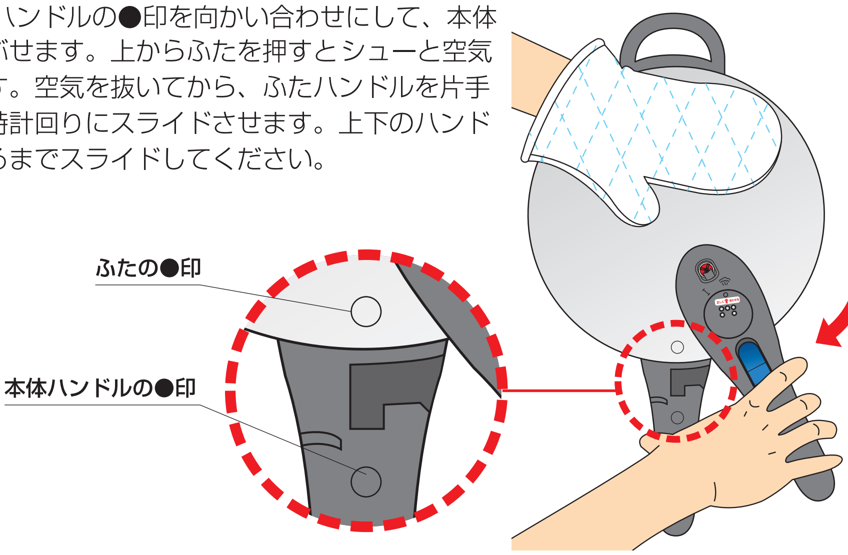
# ふたの閉め方

**1** 必ず、平らで安定した所に置いてください。

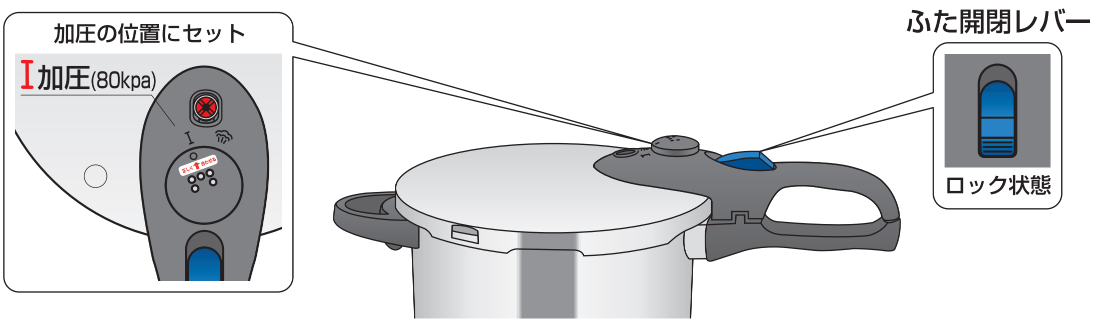
**2** パッキンがしっかりとセットされている事を確認してください。
パッキン押しピンがパッキンの外側中央部に当たるように取り付けます。




**3** ふたの●印と本体ハンドルの●印を向かい合わせにして、本体に水平にふたをかぶせます。上からふたを押すとシューと空気が抜ける音がします。空気を抜いてから、ふたハンドルを片手で押しつけながら時計回りにスライドさせます。上下のハンドルがきちんと重なるまでスライドしてください。




**4** ふた取っ手と本体取っ手が完全に重なり、ふた開閉レバーがロック状態の位置に戻ったことを確認してください。また、おもりがきちんと加圧の位置にセットされているかを確認してください。



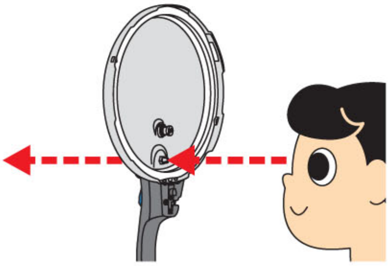
# 調理の手順

## 1

### 『ふたの確認』

ふたのおもりをはずし、蒸気口が詰まっていないか確認します。
詰まっている場合はお掃除ピン等で取り除いてください。

**点検方法**
**6 ページ**



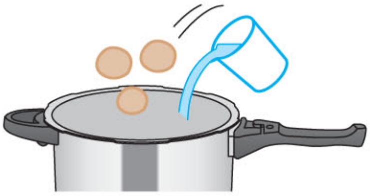
## 2

### 『材料を入れる』

最大調理量を超えないように材料と水、調味料を入れます。

**最大調理量について**
**4 ページ**

加熱時間 10 分の調理で約 1カップ 200ml 位（あくまでも目安です。）の水分が蒸発します。水分が少なすぎると焦げつきやパッキンを傷める原因となります。

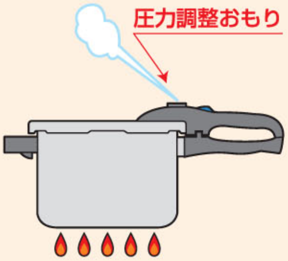


**⚠注意**
**この時点から無理にふたを開けないでください。**
やむを得ずふたを開けたい時は火を止めて、しばらく自然放置もしくは水で冷却し、なべ内の圧力が下がるのを待ってから、7 ページのふたの開け方に従い、ふたを開けてください。

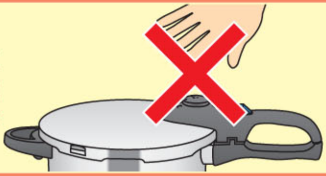
## 5

### 『おもりから蒸気が出てきたら弱火』

しばらくすると圧力調整おもりから蒸気が出ます。
**この時点で加熱時間スタート**です。
火力を弱火にしてください。




**⚠注意**
調理中は圧力調整おもりは大変熱くなります。火傷の危険がありますので直接手で触れないでください。



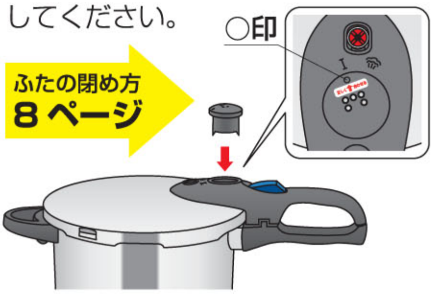
**⚠ 調理中は目を離さないでください。空だきは非常に危険です。又、小さなお子様を近づけないようにしてください。**

## 3

### 『ふたを閉めて おもりをセット』

パッキンが確実にセットされているか確認してからふたを閉めてください。ふたがロックされて開かなくなります。おもりは差込口に垂直に差し込み、○印を加圧の位置にセットしてください。

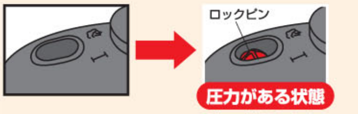
ふたの閉め方
8 ページ

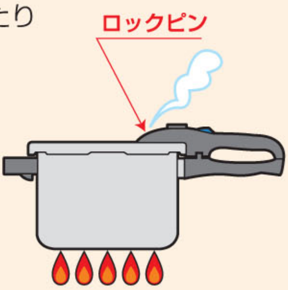



## 4

### 『火にかけて加熱』

IH 調理器・コンロ等で加熱します。しばらくするとロックピンのあたりから蒸気が出てきます。
その後にロックピンが上がり蒸気が止まります。




**⚠注意**
ガスの火は、なべの底からはみ出さない程度に調節してください。火が側面にまわり、ハンドルを損傷する恐れがあります。また、出力が 2.5kw 以上の IH 調理器では強火での使用はしないでください。火力が強すぎてこげつく恐れがあります。

## 6

### 『火をとめる』

加熱時間が終了しましたら火を止めてください。
蒸らし時間が必要な料理の場合は、なべの中の蒸気を抜かずにそのまま規定の時間放置してください。
なべの中では、残った圧力と熱の力で、調理が続いています。
流水冷却が必要な場合は、7ページの指示に従ってください。

流水冷却の方法
7 ページ

## 7

### 『ふたを開ける』

なべ内の蒸気を抜いて、圧力を下げてからふたをあけます。必ず、「ふたの開け方」の方法に従って開けてください。

ふたの開け方
7 ページ

**⚠注意**
いかなる場合でもロックピンが完全に下がりなべ内の圧力がなくなるまでふたをあけないでください。
ふたをあける際は必ずおもりを取り外してください。

## 8

### 『料理を取り出す』

料理が出来たら器に移します。（鍋の中に料理を保存しないでください。）

**⚠注意**
鍋は熱くなっています。
熱に弱い物の上に置いたり火傷をしないよう気をつけてください。

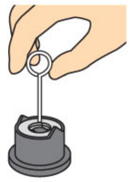
# お手入れの方法

使用後は中性洗剤をつけたスポンジなどで洗い、早めに水気を拭き取ってください。必ず、**パッキンと圧力調整おもりをはずして別々に洗ってください**。**本体・ふた・各種部品**は**食器洗浄乾燥機には使用しないでください**。

## パッキン

パッキンとふたの内側を中性洗剤を使ってよく洗い、ぬるま湯で汚れを洗い流してください。水気をふき取り、よく乾燥させてから、ふたの所定の場所に確実に取り付けてください。パッキンが正しくセットされていないと、蒸気漏れやパッキン破損の原因となります。
**【パッキンの変色は使用に問題ありませんが、劣化によりヒビが入ったり、表面を手でこするとボロボロと崩れる場合は交換が必要です。パッキンの交換については21ページをご覧ください。】**

## 圧力調整おもり



●おもりのくぼみの中に調理カスなどが詰まっていないか確認してください。詰まっている場合は、付属の「お掃除ピン」か針状の物で取り除いてからよく洗ってください。水気はよくふき取って、おもりのくぼみの中もよく乾燥させてください。
●おもりは紛失しないよう、気を付けて保管してください。

## 本体・ふた

●使用後は中性洗剤をつけたスポンジなどでよく洗い、はやめに水気を拭き取って、よく乾燥させてください。
●蒸気口に調理カスなどが詰まっていないか確認してください。詰まっている場合は、付属の「お掃除ピン」か針状の物で取り除いてからよく洗ってください。
●安全バルブのふた裏面部の突起周辺に付着した調理カスもきれいに洗い落してください。ただし、正しい動作をしなくなる恐れがありますので、これらを分解しての洗浄はしないでください。
●焦げ付きを落とす場合は、なべ表面を傷つける恐れがありますので、ナイフなどの鋭利な刃物は使用しないでください。

## ■焦げ付きの落としかた

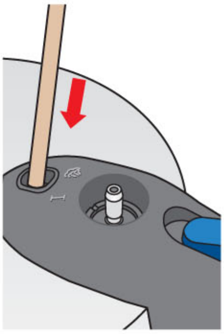
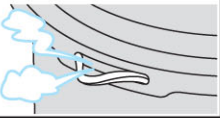
①なべの底などにすこし残った料理を、なべの表面を傷つけないように木ベラなどを使いさっと取り除きます。
②ふたをはずしたまま、なべにお湯を入れて弱火でしばらく煮込みます。
③焦げがふやけて浮いてきたら、木ベラなどでゆっくりと取り除きます。
④しつこい焦げが残っているようなら、数時間そのまま置いて焦げをやわらかくしてから、木ベラで取り除いてください。

## ■その他について

●塩分や酸等を含んだ汚れを付着したまま放置したり、湿気の多い場所での保管はさび発生の原因になります。
●さびの発生や白いはん点が発生した時は、早めにスポンジ等にクリームクレンザーを付けてこすり落としください。

調理中に異常と思われる状況が
発生した場合、直ちに加熱を
中止してください。

# おかしいな？と思ったら

| | | |
|---|---|---|
| **ふたが開かない** | **なべ内部に圧力が残っている。**<br>**⚠注意**<br>**無理にふたを開けようとしないでください。** | 火を止めた後に圧力調整おもりの○印を蒸気排出口に合わせてなべ内の蒸気を完全に排出した上で、火傷に注意しながらおもりを外し自然放置します。その後、十分になべが冷めてから7ページの説明に従い、ふたを開けてください。<br>それでも開かない場合は、ロックピンが、食材やだし汁の油分などの粘性により上に上ったまま張り付いてしまい、ロックが解除されない事があります。十分になべが冷めていることを確認し、注意しながらふたハンドル部分にあるロックピン頭頂部を箸などの先の細いもので上からつついてください。  |
| **加熱しても圧力調整おもりから蒸気が出ない** | **圧力調整おもりが正しくセットされていない。** | 火を止めた後に圧力調整おもりの○印を蒸気排出口に合わせて、なべ内の蒸気を完全に排出した上で、圧力調整おもりをはずして、もういちどつけ直してください。 |
| | **蒸気口が調理カスなどで目詰まりしている。** | すぐに火を止め、圧力調整おもりをつけたまま、なべを水で冷やしてください。その後、なべが十分に冷えてから、圧力調整おもりを外し、付属のお掃除ピンか針状のもので、蒸気口内の調理カスを取り除いてください。 |
| **加熱しても安全ロックピンが上がらず、ふたがロックされない。** | **空だき状態になっている。** | すぐに火を止め、圧力調整おもりをつけたまま、なべを水で冷やしてください。<br>その後、なべが十分に冷えてから、７ページの説明に従い、ふたを開けて中を確認してください。 |
| | **ふたの閉め方が不十分。** | ７、８ページの説明に従い、ふたを閉め直してください。 |
| | **パッキンの入れ方が不完全、もしくは、パッキンが損傷劣化している為にふたの周りから蒸気が漏れている。** | すぐに火を止め、７ページの「通常のふたの開け方」の説明に従い、ふたを開けて、パッキンが外れていないか確認してください。外れていたら、パッキンについている調理カスなどを取り除き、正しくパッキンをセットしなおしてください。<br>※パッキンが正しくセットされていたにも関わらず、蒸気漏れが発生した場合はパッキンを新しいものと交換してください。<br>消耗品の交換は２１～２２ページを参照。 |
| **安全バルブが作動し、蒸気が出た　※注意** | **蒸気口が目詰まりしている。** | 赤いロックピンが上がり、圧力調理中に安全バルブが作動し、蒸気が出た際は、すぐに火を止め、圧力調整おもりをつけたまま、なべを水で冷やしてください。<br>その後、なべが十分に冷えてから、圧力調整おもりを外し、付属のお掃除ピンか針状のものを使い、詰まっている調理カスを取り除いてください。<br><br>**㊟ 赤いロックピンが上がっていない状態で蒸気が出るのは何ら問題ありません。**<br> <br>ロックピンの状態が視認だけではわからない場合は、ふた開閉レバーを押し上げてみてください。ロックピンに突起が当たってレバーが押し切れない場合は、ロックピンが上がっている状態です。 |
| **ふたの側面窓からパッキンが飛び出た**  | **蒸気口とロックピンがいずれも目詰まりしている。** | すぐに火を止め、圧力調整おもりをつけたまま、なべを水で冷やしてください。<br>怪我や火傷を負われた場合は、速やかに病院に行って医師の指示に従い治療を受けてください。 |

以上の方法でも問題が解決しない場合は弊社までお問い合わせください。

連絡先　**株式会社 タマハシ**
TEL0256-63-9545　FAX0256-66-2252

# Q & A こんな時どうしたらいいの？

## Q 材料が増えたら加熱時間は長めにしたほうがいいの？

**A**

圧力なべの「加熱時間」とは、なべの中に十分な圧力がかかり、おもりから蒸気が出始めてからの時間のことを指します。したがって材料の量が変わると、なべを火にかけて、おもりから蒸気が出始めるまでの時間は変化しますが、「加熱時間」自体や蒸らし時間は原則として変わりません。なべの容量が変わっても同じです。ただし、なべの最大調理量は必ず守ってください。

## Q アクのでる食材の調理はどうしたらいいの？

**A**

小豆・こんにゃくなどはさっと茹でて、茹でた煮汁を捨ててから、ごぼう・レンコンなどは水にさらしてアク抜きをしてから調理をします。シチューやスープなど、材料を炒めてから水を加えて煮るものは、ふたを閉める前に浮いてくるアクをすくい取ります。また、煮込んだあとにふたを取って、さらに汁気を煮詰める場合、この時点ですくい取ります。

## Q 圧力なべで煮物をすると、料理の仕上がりがやや水っぽく感じるのはなぜ？

**A**

圧力なべは通常のなべに比べて、煮る時間をかなり短縮するだけですので、最後の仕上げなど、味の調整は普通の料理と同じように必要です。水分が多ければふたをはずして通常のなべと同じように使用し、水分を飛ばして煮詰めるなどの方法で味を調整してください。

## Q 煮物の途中で味見をしたい時はどうしたらいいの？

**A**

調理中に味見をする場合には、まず火を止め、圧力なべを静かに水道の下に移動し流水にて冷却します。安全ロックピンが完全に下がってから圧力調整おもりを取り外し、圧力なべ内部の圧力を抜いたあと、ふたを外して手早く味見をしてください。
味見が終わったら、再びふたをして火にかけます。なべの中の材料は熱くなっているのですぐに安全ロックピンが上がり圧力調整おもりから蒸気が出始めて調理が始まります。
圧力調整おもりを外す際はおもりが熱くなっています。また、圧力調整ノズルから蒸気が飛び出すことがありますので火傷には十分注意してください。

## Q 圧力調整おもりの蒸気口から蒸気が出ずに、中の煮汁がジクジクと出始めた。

**A**

考えられる理由は以下の通りです。

**⑴材料を入れすぎている。**
→水をかけてなべを冷やしてからふたをあけて、中の材料を減らしてください。

**⑵煮汁にとろみがついている。**
→圧力なべのふたを使用せず、普通のなべとして使用してください。

**⑶火力が強すぎる。**
→火力を弱火に調整してください。

## Q 圧力なべで白米を炊いたら、出来上がりがやや灰色っぽい色になった。

**A**

白米の中に含まれるでんぷん質が、急速に高温（約120℃）で加熱されることによって、ごく薄く灰色がかって見える半透明のもち状になります。（アルファ化現象）
これは無害で人体に影響はありません。加熱の際の火力を少し弱くしたり、水の量を少なめに加減すると、若干灰色になりにくくなります。

## Q ふたが開かなくなったときどうしたらいいの？

**A**

なべ内部に圧力が残っている為あける事が出来ないのが原因と考えられます。
しばらく自然放置してロックピンが下がった事を確認していただくか、なべを水で冷やすか、圧力調整おもりの○印を蒸気排出口に合わせて蒸気を完全に排出させてからあけてください。
※上記を試されてもふたを開ける事が出来ない場合は弊社までお問い合わせください。

# 素材別調理時間早見表

圧力なべで料理する場合、10 分間の加熱で約 1 カップ（200cc）位の水が蒸発します。
水分が少ないとこげつきやパッキンを傷める原因となります。

| | 食材 | 目的や調理方法 | 水の分量 | 加熱時間 | 蒸らし時間 | 参考 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 米 | 玄米 | 炊く | 米の 1.5 倍 | 20 分 | 15 分 | 3～4 時間浸した場合 |
| | 白米 | 炊く | 米と同量 | 5 分 | 10 分 | 15～20 分浸した場合 |
| | 赤飯 | 炊く | 米の約 0.7 倍 | 3 分 | 12～13 分 | 35 分位浸した場合 |
| 野菜 | じゃがいも | ゆでる | カップ 2 | 2～3 分 | 7～8 分 | 1 個 80～120g |
| | 大根 | ゆでる | ひたひた | 4 分 | 10 分 | 4cm 輪切り |
| | にんじん | ゆでる | ひたひた | 0 分 | 自然冷却 | 3cm 輪切り |
| | ごぼう | ゆでる | ひたひた | 1～2 分 | 自然冷却 | |
| | カリフラワー | ゆでる | ひたひた | 0 分 | 1～2 分 | 二つに割った場合 |
| | 里芋 | 皮なし | ひたひた | 0 分 | 10 分 | |
| | たけのこ | 皮付き | ひたひた | 4～7 分 | 自然冷却 | |
| | キャベツ | | ひたひた | 1 分 | 自然冷却 | |
| | 白菜 | | ひたひた | 0 分 | 自然冷却 | |
| 豆 | 枝豆 | | ひたひた | 0 分 | 自然冷却 | |
| | 黒豆 | | 豆の 4 倍 | 15～20 分 | 15～20 分 | 4 時間浸した場合 |
| | 大豆 | | 豆の 4 倍 | 10 分 | 10 分 | 4 時間浸した場合 |
| | 小豆 | | 豆の 4 倍 | 3 分 | 自然冷却 | アク抜きした場合 |
| 魚 | いわし | 骨まで やわらかい | ひたひた | 10 分 | 10 分 | |
| | さば | 骨まで やわらかい | ひたひた | 20 分 | 15 分 | |
| | かれい | 煮る | ひたひた | 5 分 | 2～3 分 | |
| 肉 | 牛すね肉 | ゆでる | | 22 分 | 自然冷却 | 600g |
| | 牛ロース肉 | ローストビーフ風 仕上げ | | 3 分 | 20 分 | 1kg |
| | 鶏もも肉 | 煮る | | 2 分 | 自然冷却 | 300g |
| | 鶏むね肉 | 蒸す （目皿使用） | | 3 分 | 自然冷却 | 350g |
| | 鶏バラ肉 | 煮る | | 7 分 | 自然冷却 | 300g |
| | 豚スペアリブ | 煮る | | 12 分 | 自然冷却 | 700g |

※上記は調理の際の目安です。外気温及び好みや大きさによって、水の分量、加熱時間、蒸らし時間を加減してください。おもりから蒸気が出始めたら弱火にし、蒸気がゆるやかに出る状態に保ちます。これが加熱時間です。蒸らし時間は火を止めてからの余熱を利用した調理時間をいいます。加熱時間 0 分とはおもりから蒸気が出た時点をいいます。

# 圧力なべ でつくる 省エネ カンタン レシピ

SPEED COOKING
## RECIPE CONTENTS

ロールキャベツ

ポークカレーライス

白米ごはん

栗おこわ

黒豆

豚の角煮

いわし生姜煮

ぶり大根

圧力鍋を使えば色んなお料理の
調理時間を短縮できる上に
省エネだから光熱費の節約にも
なってとても便利。
ここからは圧力鍋を使った
８点のレシピをご紹介します。

**このレシピでの表示**

**カップ 1＝200ml**
**大さじ 1＝15ml**
**小さじ 1＝5ml**

加熱 分 — 蓋をしめておもりから蒸気が出始めてからの加熱時間

分 蒸らし — 火を止めてからの余熱を利用した調理時間

# ロールキャベツ

## 材料【4人分】

キャベツ・・・・・・・・大8枚
合いびき肉・・・・・・200g
玉ねぎ・・・・・・・・・1／2個
にんじん・・・・・・・・1／4個
しいたけ・・・・・・・・・2枚
塩・・・・・・・・小さじ1／2
ベーコン・・・・・・・・・4枚
コショウ・・・・・・・・・少々
固形コンソメ・・・・・・・2個
水・・・・・・・・・カップ3

## 作り方

1. なべに熱湯をたっぷり沸かし、キャベツを破らないように茹で、ざるに上げます。芯の厚い部分をそぎ切りにします。
2. 玉ねぎ・にんじん・しいたけ・そぎ切りしたキャベツはみじん切りにします。
3. 合いびき肉に塩・コショウをしてよく練り、②を加えてよく混ぜます。
4. ①のキャベツに③の1／8量をのせて包み、半分に切ったベーコンを巻き、巻き終わりを楊枝で止めます。これを8つ作ります。
5. 圧力なべに④のロールキャベツを敷き詰めるように並べて水・コンソメを入れます。
6. ふたを閉めて強火にし、おもりから蒸気が出始めたら**中火～弱火にし5分加熱**し、火を止めた後**自然冷却**する。
7. 圧力が完全に下がり、蒸気がぬけたらふたを開け塩・コショウで味を整えます。
8. **ふたをとったまま中火に**し、煮汁が約半分になるまで煮ます。

# ポークカレーライス

## 材料【4人分】

豚肉・・・・・・・・・400g
玉ねぎ・・・・・・・・1／2個
にんじん・・・・・・・・・1本
じゃがいも・・・・・・大1個
サラダ油・・・・・・・・少々
水・・・・・・・・・・カップ3
市販のカレールー・・・・4人分

## 作り方

1. 豚肉は3cm角に切ります。にんじん1本は厚さ1cmに切ります。じゃがいもは3cm角に切り、水にさらします。玉ねぎは2cm幅に切ります。
2. にんじん・じゃがいも・玉ねぎをフライパンで炒めてから圧力なべに入れます。
3. 豚肉に塩・コショウをしてからフライパンで炒め、圧力なべに入れます。
4. 圧力なべに水を入れます。ふたを閉めて強火にし、おもりから蒸気が出始めたら**弱火で5分加熱**し、火を止めた後**自然冷却**します。
5. ふたを開け、カレールーを入れ、2～3分煮込みます。この時**圧力なべのふたは、必ずはずしたままで調理**してください。

# 白米ごはん

加熱
5分
10分
蒸らし

## 材料【4人分】

米・・・・・・・・・・・カップ3
水・・・・・・・・・・・カップ3

## 作り方

1. 米は炊く30分前に研ぎ、ザルに上げておきます。
2. 圧力なべに米と水を入れます。
3. ふたを閉めて強火にし、おもりから蒸気が出始めたら**弱火で5分加熱**し、**火を止めて10分蒸らし**ます。

**ポイント**

新米の場合の水加減は1割減、古米の場合は1割増の量にするとふっくら炊けます。

# 栗おこわ

## 材料【4人分】

もち米・・・・・・・・・カップ3
むき栗・・・・・・・・・150g
塩・・・・・・・小さじ1と1/2
酒・・・・・・・大さじ1と1/2
薄口しょうゆ・・・・・大さじ2
水・・・・・3カップ弱（420ml）
※もち米の30%減

加熱
3分
12~13分
蒸らし

## 作り方

1. むき栗は水にさらしておきます。
2. もち米は炊く30分前に洗ってザルにあげ水気を切っておきます。
3. 圧力なべにもち米と栗・水・塩・酒・しょうゆを加えて軽く混ぜ合わせます。
4. ふたを閉めて強火にし、おもりから蒸気が出始めたら**弱火で3分加熱**し、**火を止めて12～13分蒸らし**ます。

# 黒　豆

**材料【4 人分】**

黒豆・・・・・・・・・カップ 2
水・・・・・・・・・・カップ 6
砂糖・・・・・・・・・カップ 2
しょうゆ・・・・・・・大さじ 1
塩・・・・・・・・・・・少　々

**作り方**

1. 鍋に水・砂糖・しょうゆ・塩を入れて中火にかけて砂糖が溶ける程度に火を通して冷ましておきます。
2. 冷めたら、きれいに洗った黒豆を入れ一昼夜浸しておきます。
3. 圧力なべに黒豆をつけ汁ごと入れ、ふたを閉めて強火にします。
4. おもりから蒸気が出始めたら**弱火で 1 5 ～ 20 分加熱**し、**火を止めて 1 5 ～ 2 0 分蒸らし**ます。
5. **自然に冷めるまでおき**、味をしみこませます。

# 豚の角煮

**材料【4 人分】**

豚バラかたまり肉・・・800g
水・・・・・・・・・・カップ 4
長ネギ・・・・・・・・・・適宜
生姜の薄切り・・・・・・・適宜
酒・・・・・・・・・・大さじ 3
豚の茹で汁・・・・・・カップ 3
砂糖・・・・・・・・・大さじ 3
しょうゆ・・・・・・・大さじ 4
みりん・・・・・・・・大さじ 1
さやいんげん・・・・・・・1袋
練りからし・・・・・・・・適宜

**作り方**

1. 圧力なべに豚肉・水・ねぎ・生姜・酒を入れふたを閉めて強火にします。おもりから蒸気が出始めたら**中火～弱火にし 1 5 分加熱**し、火をとめた後**自然冷却**します。
2. 圧力が完全に下がり蒸気が抜けたらふたをとり別のボールなどに肉を取り茹で汁につけたまま冷まします。（ねぎ・生姜は取り除きます。）
3. 表面に固まった白い脂を取り除き豚肉はさっと洗って 5 ㎝角位の長さに切ります。茹で汁はペーパータオル等で濾しておきます。
4. 圧力なべに濾したゆで汁と豚肉・砂糖・しょうゆ・みりんを入れふたを閉めて強火にし、おもりから蒸気が出始めたら**中火～弱火で 5 分加熱**し火を止めた後**自然冷却**します。
5. 圧力が完全に下がり蒸気が抜けたら**ふたを開けて中火で煮汁が半分位になるまで煮ます。**
6. 器に豚肉と塩ゆでしたいんげんなどを添え、煮汁をかけます。 お好みでからしを添えます。

**ポイント**

・下茹でした豚肉は煮汁の中で冷ますと旨味が肉に戻りしっとりします。冷ました肉の表面に固まった白い脂を取り除くと仕上がりがさっぱりします。

# いわしの生姜煮

## 材料【4人分】

いわし（中）・・・・・・・・・8尾
生姜・・・・・・・・・・・・10g
〈煮汁〉
水・・・・・・・・約カップ1
濃口しょうゆ・・・・大さじ3
酒・・・・・・・・・大さじ3
みりん・・・・・・・大さじ3
砂糖・・・・・・・・・・・少々

## 作り方

1. いわしはうろこ、頭、内臓を取り、圧力なべに並べ煮汁をひたひたになるように加えます。
2. 生姜を薄切りにし①に散らします。
3. ふたを閉めて強火にし、おもりから蒸気が出始めたら**弱火で5〜10分加熱**し、**火を止めて 5〜10分蒸らし**ます。

# ぶり大根

## 材料【4人分】

大根・・・・・・・・・・・800g
ぶりのアラ・・・・・・500g
生姜・・・・・・・・・・大1片
水・・・・・・・・・・カップ1
酒・・・・・・・・・・・100 ml
しょうゆ・・・・・・・・40 ml
みりん・・・・・・・・・40 ml
さやいんげん・・・・・・・適宜

## 作り方

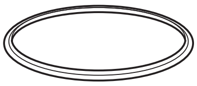
1. 大根は2cm位の厚さに切り、皮をむき、面取りをします。大きい大根は2つに切ります。
2. なべにたっぷりとお湯を沸かし、ぶりはひとくち大に切り、熱湯の中にさっと通して、流水で血合いを洗い流してください。
3. 生姜は薄切りにします。
4. 圧力なべに①大根、②ぶりのアラ、③生姜の順に入れ、水・酒・しょうゆ・みりんを入れます。
5. ふたを閉めて強火にし、おもりから蒸気が出始めたら**中火〜弱火で8分加熱**し、火を止めた後**自然冷却**します。
6. 圧力が完全に下がり、蒸気がぬけたらふたを開け、なべの周りについたアクをペーパータオルなどできれいに拭き取ります。
7. **ふたを開けた状態で中火で煮汁が半分くらいになるまで煮詰め**、仕上げに生姜汁を加えます。
8. 器に盛り付け、塩ゆでしたさやいんげんの千切りを添える。

**ポイント**

・圧力をかけた後に蒸気が抜けてから蓋を開けたときになべの側面のアクを取り除いてから仕上げると煮汁がにごらずに仕上がります。

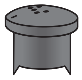
# 消耗部品などの交換について

圧力なべには、使用により劣化していく消耗部品が使われています。取扱説明書に従って正しい使用方法をしているにもかかわらず異常が感じられる場合は、消耗部品の劣化が原因となっている場合があります。
本製品は、下記の各種部品をご希望の方へ有償にてお送りしております。
ご希望の部品を下記図にてよくご確認の上、次ページの手順に従ってお求めください。
交換部品を他社代用品などに交換することは絶対にしないでください。



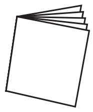
**パッキン**
**480 円**

ご使用の頻度にもよりますが、ご使用いただくうちに次第に劣化していきます。食品の色素などによる表面の変色などは使用に問題はありませんが、表面を手でこすり、ボロボロと崩れるようだと交換時期です。
また、正しくセットしてあるにもかかわらず、ふたの周りから蒸気が漏れるようになったら、パッキンが劣化している可能性があります。
ご使用１年くらいで交換されることをおすすめします。



**圧力調整おもり**
**560 円**

**お掃除ピン**
**160 円**

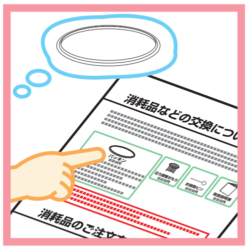


**取扱説明書**
**480 円**

**⚠注意**
ハンドル交換など、上記以外の消耗品交換は製品の安全性確保のため弊社での交換修理のみでの対応とさせていただきます。
ご希望のお客様は、お手数ではございますが、弊社お問い合わせ先までお電話ください。

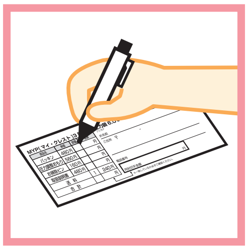
# 消耗品のご注文方法

**1 交換を希望する部品の名称と金額を確認する。**



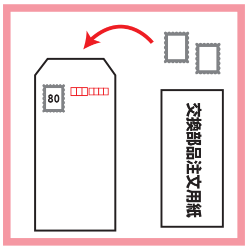
劣化して交換したい部品や紛失してしまった部品の名称と代金を、上記の一覧で確認してください。表示金額は送料が含まれた金額になります。

**2 必要事項を明記する。**



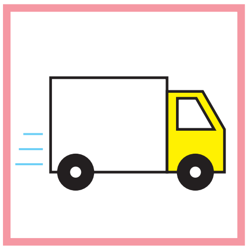
右ページの「交換部品注文用紙」を１枚切り離して、必要な部品の数量、合計金額を記入してください。
そして、記入欄に従い、お客様のお名前・郵便番号・住所・電話番号・同封切手金額を記入してください。

**3 切手と注文用紙を同封して弊社に郵送する。**




お求めの部品代金と切手の金額が一致していることを確認の上、**部品代金・送料分の切手**と**必要事項を明記した注文用紙**を封筒に入れ、お問い合わせ先までお送りください。

**4 お客様からの注文が届いてから約１週間以内にお届け。**



お客様からの注文用紙と代金分の切手が弊社に届いてから、約１週間以内にメール便にてお届けいたします。お客様が注文書を郵送されてから２週間以上たっても品物が届かない場合は、お手数ではございますがお問い合わせ先までお電話ください。

キリトリ

## MYP-22S「マイ・クレスト」3層底片手圧力鍋6.0ℓ交換部品注文用紙

郵送日　　月　　日

| 部品名 | 単価 | 数量 | 金額 |
|---|---|---|---|
| パッキン | 480 円 | | 円 |
| 圧力調整おもり | 560 円 | | 円 |
| お掃除ピン | 160 円 | | 円 |
| 取扱説明書 | 480 円 | | 円 |
| 送　料 | | 1 | 240 円 |
| 合　計 | | | 円 |

フリガナ

お名前

ご住所　〒　　-

電話番号

同封切手金額　　円

※一致しているか必ずご確認ください。

キリトリ

## MYP-22S「マイ・クレスト」3層底片手圧力鍋6.0ℓ交換部品注文用紙

郵送日　　月　　日

| 部品名 | 単価 | 数量 | 金額 |
|---|---|---|---|
| パッキン | 480 円 | | 円 |
| 圧力調整おもり | 560 円 | | 円 |
| お掃除ピン | 160 円 | | 円 |
| 取扱説明書 | 480 円 | | 円 |
| 送　料 | | 1 | 240 円 |
| 合　計 | | | 円 |

フリガナ

お名前

ご住所　〒　　-

電話番号

同封切手金額　　円

※一致しているか必ずご確認ください。

キリトリ

家庭用圧力なべ

品　質　表　示

材料の種類／本　体：ステンレス鋼（クロム 17%・ニッケル 3.5%）
（底の厚さ 1.2mm）
はり底：アルミニウム合金
ステンレス鋼（クロム 18%）
（はり底の厚さ 4.0mm）
底の厚さ：5.0mm（はり底を含む）
取っ手：フェノール樹脂（耐熱温度 150 度）
ふ　た：ステンレス鋼（クロム 17%・ニッケル 3.5%）

寸　　法／22cm

満水容量／6L

■取り扱い上の注意

- ●空だきをしないでください。
- ●使用後はよく洗って乾燥させてください。
- ●取っ手の部分が熱くなる場合があります。
- ●縁まで水等を満たした状態で使用しないでください。
- ●なべの中に長時間料理を保存しないでください。
- ●なべに 3 分の 2（ただし豆類・麺類等は 3 分の 1）以上、内容物を入れて使用しないでください。
- ●重曹を直接入れる料理をしないでください。
- ●多量の油・多量の酒を入れて使用しないでください。
- ●加熱状態では衝撃を与えないでください。
- ●使用中又は使用後は無理にふたを開けないでください。
- ●使用直後に蓋を開ける際は蒸気を抜く、又は水で冷やす等の処置を怠らないでください。
- ●使用する前には必ず各部に異常がないことを確認してください。また、各部に亀裂、破損、へこみ、曲がり、ゆるみ等の異常を生じた場合は使用しないでください。
- ●さびが出た場合には、さびをきれいに落としてから使用してください。

作動圧力／80kPa

MADE IN CHINA

注文用紙郵送先・お問い合わせ先

**株式会社タマハシ**

〒959-1241
新潟県燕市小高 4549-6
電話番号 0256-63-9545

株式会社エポラス
EPORAS CO.,LTD.

販　売　元　**株式会社 エポラス**　新潟県燕市朝日町620番地
TEL0256-62-6111(代)　FAX0256-63-9239

Tamahashi co., Ltd.

輸入発売元　**株式会社 タマハシ**　新潟県燕市小高4549-6
TEL0256-63-9545　FAX0256-66-2252
URL　http://www.smile-king.co.jp
E-mail tamahashi@smile-king.co.jp